Konstipasi lebih populer dikenal sebagai sembelit di kalangan masyarakat awam. Seseorang dengan kondisi ini pada umumnya akan mengalami kesulitan buang ar besar atau malah tidak bisa BAB sama sekali, sehingga perut terasa penuh dan tidak nyaman.

Keadaan ini cukup sering ditemui dan bisa terjadi kepada siapa saja, mulai anak-anak hingga orang tua, meski wanita dan lansia adalah kelompok yang paling beresiko. Selain rasa tidak nyaman tadi, biasanya konstipasi tidak memiliki dampak jangka pendek lain.

Tapi itu bukan berarti keadaan ini tidak berbahaya. Jika dibiarkan, konstipasi bisa mengundang penyakit yang berbahaya, seperti wasir sampai kanker usus. Jadi sebelum terjadi, yuk cari tahu apa saja penyebab konstipasi dan cara mengatasinya.

1. Gaya Hidup
Kebanyakan penyakit timbul akibat gaya hidup penderitanya. Terlalu banyak atau kurang mengonsumsi jenis makanan atau minuman tertentu bisa jadi merupakan sebab utama konstipasi. Contohnya, beberapa kasus konstipasi diakibatkan oleh kebanyakan mengonsumsi daging yang menjadikan proses pencernaan jadi lebih lambat, kurangnya konsumsi air serta kebiasaan menahan BAB sehingga feses lama-lama menjadi keras dan semakin susah dikeluarkan.

2. Pengaruh Obat-Obatan
Konstipasi juga terjadi sebagai efek samping dari beberapa jenis obat seperti analgesik, antidepresan, antiepilepsi, dan antipsikotik. Konsumsi suplemen kalsium dan zat besi juga bisa mengakibatkan susah BAB, karena asupan kalsium dan zat besi yang terlalu banyak bisa memperlambat kerja pencernaan, sehingga feses akan semakin lama berada di usus dan semakin mengeras.

3. Penyakit Lain
Tidak harus selalu yang berhubungan langsung dengan pencernaan, beberapa penyakit juga bisa berimbas pada konstipasi. Salah satu penyakit tersebut adalah diabetes, yang bisa berusak saraf yang mempengaruhi tubuh dalam proses pencernaan makanan. Contoh lainnya adalah hipotiroid yang, karena tidak aktifnya kelenjar tiroid, akan memperlambat proses metabolisme.

4. Kehamilan
Ibu hamil akan banyak memproduksi hormon progesteron sehingga kemampuan usus untuk mendorong kotoran berkurang. Hampir semua ibu hamil pernah mengalami ini, terutama pada masa awal kehamilan.

Mengatasi Konstipasi

Cara mengatasi konstipasi tentu saja harus sesuai dengan penyebabnya. Jika konstipasi diakibatkan oleh keadaan tubuh, biasanya dokter akan memberikan obat yang membantu memperlancar buang air besar. Bila disebabkan oleh obat-obatan, maka konstipasi akan berangsur sembuh setelah pemakaiannya dihentikan.

Lalu Anda juga akan disarankan untuk memperbaiki gaya hidup. Biasakan minum minimal 8 gelas air per hari, berolahraga secara teratur, dan memperbaiki pola makan yang

termasuk memperbanyak konsumsi serat.

Berikut adalah 7 makanan yang dapat membantu meringankan rasa sembelit dan membuat pencernaan anda teratur.

1. Plum
Buah Plum sering dipakai sebagai obat alami untuk sembelit. Buah plum mengandung banyak serat, seperti serat selulosa yang dapat membantu melancarkan pencernaan anda.

2. Apel
Buah apel juga merupakan buah yang kaya akan serat. satu buah apel mengandung 4,4 gram atau setara dengan 17 persen dari asupan serat yang direkomendasikan. Serat yang terdapat dalam apel disebut dengan pektin.

Serat pektin dapar dengan cepat difermentasikan oleh bakteri untuk membentuk asam lemak dan dapat melunakkan feses.

3. Pir
Buah pir juga merupakan salah satu buah yang kaya akan serat. Namun selain kaya akan serat, buah pir juga tinggi akan fruktosa dan sorbitol. Fruktosa dan sorbitol merupakan sejenis gula yang tidak diserap dengan baik oleh tubuh sehingga gula akan menjadi pendorong alami dengan membawa air ke dalam usus.

4. Ubi manis
Ubi merupakan makanan alternatif dari kentang yang mempunyai kadar gilkemik yang rendah dan mengandung sejumlah serat seperti selulosa, lignin dan pektin yang membantu meringankan sembelit.

5. Kacang-kacangan
Kacang-kacangan seperi kacang polong merupakan makanan yang mudah ditemukan dan murah. Selain itu kacang-kacangan juga kaya akan campuran serat yang dalam satu setengah cangkir kacang dapat memenuhi sekitar 31 persen dari kebutuhan serat harian.

6. Biji chia
Biji Chia yang sering disalahartikan sebagai biji selasih ini merupakan makanan yang paling padat akan serat, hanya dengan satu ons biji chia, sekitar 42 persen kebutuhan serat harian anda terpenuhi.

Biji chia dikenal sangat serbaguna dan dapat ditambahkan ke berbagai makanan. Biji chia yang dilarutkan di dalam air akan membentuk gel yang dapat membantu melunakkan feses.

7. Sayuran Hijau
Mengutip Healthline, sayuran hijau seperti bayam, kubis dan brokoli bukan hanya kaya akan serat namun juga merupakan sumber vitamin C, vitamin K dan folat. Sayuran hijau dapat membantu mendorong kotoran untuk lebih mudah keluar dari usus.

Punya Keluhan Penyakit? Hubungi kami untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.